

Hur man börjar parsamtala

Har du hört talas om omvärderande parsamtal och vilken nytta det kan göra i ditt liv? Om du är ivrig att pröva det så kan den här foldern hjälpa dig att komma igång.

I sin grundform består parsamtal helt enkelt av att två personer turas om att lyssna till varandra. Det är på sätt och vis ett samtal, men samtidigt annorlunda. Det är fråga om ett omsorgsfullare, effektivare sätt att lyssna. Vi ägnar människan som talar hela vår uppmärksamhet, och vi tänker på det han eller hon säger utan att avbryta med råd eller kommentarer. Vi lyssnar helt enkelt helhjärtat.

Turas om att lyssna

Det är enkelt att börja. Allt som behövs är två människor. Hitta en vän (eller arbetskamrat eller närstående) som också vill pröva parsamtal. Kom överens om att turas om att lyssna på varandra lika lång tid var utan att avbryta, och kom överens om hur lång den tiden ska vara. Bestäm vem som ska lyssna först. Den andra börjar sedan prata om det som han eller hon vill prata om. Lyssnaren är helt uppmärksam och avbryter inte för att ge råd eller kommentarer eller berätta om sina egna känslor.

När den överenskomna tiden är slut blir den som pratat lyssnare och den som lyssnat pratar nu om det som han eller hon vill prata om.

Det är ett jämbördigt utbyte. Ingen av personerna blir skyldig den andra något. Efteråt brukar båda känna sig uppgiggade och klarare i huvudet. Dessutom är det roligt.

Att "dela tid", som vi parsamtalare för enkelhetens skull brukar kalla det, är bra att göra så ofta man får tillfälle. När ni gjort det ett antal gånger känner ni varandra bättre och börjar tycka om varandra mer och mer.

Ni blir också bättre lyssnare. Hela processen blir effektivare ju oftare ni använder den.

Parsamtal kan vara så långa eller så korta som ni har tid till. Till och med ett par minuter som du delar med din parsamtalare kan ha stor inverkan på din förmåga att tänka och handla i vardagen, och att dela på två timmar är mångdubbelt bättre.

Att "få ut" sina känslor

Ibland kan den som pratar ("prataren" eller "huvudpersonen") börja skratta eller gråta, eller kanske tala högljutt, darra eller gäspa. Det är positivt när så sker. Det betyder helt enkelt att personen är spänd av någon orsak, kanske genans eller sorg eller fysiskt obehag, och att han eller hon nu frigör sig från spänningen på det sättet. Han eller hon blir "o-generad", "o-sorgsen", "o-rädd". Alla sådana uttryck för spänningsfrigörelse brukar vi kalla "urladdning". Den som lyssnar ("medhjälparen") kan känna sig nöjd och avslappnad när det händer och helt enkelt fortsätta att ge huvudpersonen uppmärksamhet utan att försöka hejda den urladdning som sker. Om huvudpersonen själv avbryter sin urladdning kan medhjälparen

lugna honom eller henne genom att tala om att det går bra att fortsätta.

Vad tycker du?

Detta är parsamtalets grundidé – två personer turas om att lyssna till varandra. Du kan åstadkomma många förändringar i ditt liv bara genom att känna till och använda idén.

Om du läser det här tillsammans med en annan person skulle ni kunna sluta läsa nu och pröva att lyssna till varandra, tio minuter var. Efteråt berättar ni för varandra vad ni tyckte om upplevelsen.

När du haft ett par parsamtal med samma person, anslå lite tid åt att diskutera försöket och prata om vad var och en av er tänker och tycker om upplevelsen. Vad tyckte du om att någon lyssnade utan att avbryta? Vad tyckte du om att lyssna utan att avbryta? Gillade du det? Skulle du vilja fortsätta och pröva mer av det här? I det följande kan du läsa mer om hur du blir en bra parsamtalare.

Vad man gör i ett parsamtal

Tid man använder till att lyssna på varandra utan att avbryta kallar vi parsamtal. Här nedan följer exempel på vad du kan pröva att göra i dina parsamtal.

”Nytt och bra”

Som huvudperson kan du börja varje parsamtal med att berätta för medhjälparen om ”bra saker”, stora eller små, som hänt den senaste tiden. Det kan vara en vacker solnedgång du såg i går eller ditt nya jobb eller ett problem du löste förra veckan. Meningen är att ge dig en chans att lägga märke till de saker som är bra. (Det är en särskilt god idé att pröva om du känner dig nedslagen. Det hjälper dig att se att allt kanske inte står så illa till som det känns.) Ibland kan folk använda hela sin parsamtalstid till att bara berätta ”nytt och bra”, och efteråt känner de sig mycket positivare och tänker klarare.

Aktuella problem

Om något nyligen har hänt som du är upprörd över är ett parsamtal det rätta tillfället att prata

om det. Du kan berätta så mycket eller så lite du vill om händelsen, och du kan berätta det en gång eller om och om igen. Du kommer förmodligen att märka att många av dina problem tycks bli mycket mindre om du bara får chansen att tala om dem utan att någon försöker lösa dem åt dig eller ge dig goda råd. Oftast kommer du att märka att du själv hittar en bra lösning på ett problem om du har en lyssnare som låter dig tala till punkt och visar dig tillit medan du själv ger uttryck för din upprördhet och pratar om problemet.

Problem ur det förflutna

Om du använder din tid som huvudperson till att prata om något som bekymrar dig kan du ibland, efter att ha fått prata lite om bekymret, fråga dig själv (eller medhjälparen kan ställa frågan): "Vad påminner den här situationen dig om? När har du känt på det här sättet tidigare?" Nästan alltid kommer du då att minnas någon gammal händelse som varit plågsam eller upprörande på liknande sätt. Det blir tydligt att känslor från den tiden fortfarande dröjer sig kvar i sinnet och förstärker det förvirrande och plågsamma i den aktuella situationen så att den

känns värre än den annars skulle göra. Om du då kan prata om den gamla situationen, vad som hände, hur den kändes och påverkade dig, så kan några av de gamla plågsamma känslorna urladdas och du kan se med klarare blick på ditt nuvarande problem.

Livshistorier

Om du kommer till ett parsamtal och inte tycker att du har något du behöver ta upp som huvudperson så pröva att berätta ditt livs historia. Många människor har aldrig haft tillfälle att berätta hela historien om sitt liv, och alla har ett behov av att få göra det. Medan du berättar din livshistoria kommer du att tycka att vissa händelser har påverkat dig mer än andra, på gott eller ont. De händelserna är värda att återkomma till och prata om i många parsamtal. Att gå igenom sådana händelser om och om igen medan någon verkligen lyssnar kan åstadkomma överraskande förändringar i din förmåga att tänka. Obehagliga känslor som blivit kvar efter gamla plågsamma upplevelser (inte minst de som du trott att du "lämnat bakom dig") kan komma upp till ytan och urladdas, med resultat att du går från parsamtalet med lättare steg och

friare sinne. Att gå igenom positiva upplevelser på samma sätt med en god lyssnare vid sin sida kan också släppa fram gamla plågsamma känslor till urladdning och därmed hjälpa dig att återfå en positiv syn på tillvaron.

Självuppskattning

De flesta av oss har blivit förringade och illa behandlade så ofta att vi har svårt att känna oss nöjda med oss själva. Vi har mötts av förebräelser vid tillfällena när vi gjort vårt bästa. Vi har fått höra många osanna saker. Vi har fått höra att man inte bör tycka bra om sig själv, att om man gör det så är man "självbelåten". Det där är inte sant. Människor behöver tycka om sig själva. När vi kan göra det behandlar vi andra människor bättre, inte sämre.

Pröva att i parsamtal berätta för medhjälparen vad du tycker om hos dig själv. Säg det med en ton som låter riktigt stolt (inte överlägsen, bara stolt). Säg det om och om igen. Det kan kännas svårt att göra, men fortsätt envist. Hejda dig inte om du börjar skratta eller gråta eller urladda på annat sätt. Försök att uppskatta allting hos dig själv - ALLTING. När du märker vilka saker som känns särskilt svåra att uppskatta

(exempelvis ditt utseende eller din intelligens), satsa särskilt på att uppskatta just de sakerna. Förmodligen kommer du att minnas tillfällena tidigare i livet då du blivit kritiserad, förebrädd eller illa behandlad. Sådana händelser är bra att titta närmare på och prata om när du är huvudperson.

Att sätta upp mål

Att sätta upp mål och att se över vilka framsteg du gjort mot mål du redan satt upp hjälper dig att leva ett rikare liv. Det är en bra sak att göra som huvudperson i parsamtal. Prata igenom olika tidsperioder av ditt liv, fatta ett preliminärt beslut om vad du vill åstadkomma i morgon, nästa vecka, i år, inom fem år, inom tjugo år, under din livstid. Medan du pratar om varje tidsperiod kan du tänka igenom vilka steg du behöver ta för att nå det mål du satt upp.

Att då och då ta upp målen till förnyad genomgång kommer förmodligen att hjälpa dig att uppnå dem.

Att låta urladdningen fortsätta

Om du som huvudperson tar upp ett ämne som framlockar livligt tal, skratt, gråt, darrning,

svettning eller gäspningar (vilken form av urladdning som helst), skynda inte vidare till ett annat ämne. Försök i stället att upprepa det du sade eller gjorde flera gånger, ända tills det inte ger mer urladdning. Det är värt att göra detta om och om igen, så länge du kan. De bästa effekterna av parsamtal kommer fram efter sådana serier av känslomässig avspänning. De gör dig fri att tänka och handla på sätt som du varit utestängd från tidigare.

Hur man avslutar ett parsamtal

I slutet av parsamtalet, och särskilt om du har pratat om något som känts svårt, bör du anslå ett par minuter åt att rikta tankarna mot något du ser fram mot eller ett enkelt ämne som inte väcker känslospänningar. Du kan exempelvis berätta vad dina vänner heter eller vilka dina älsklingsrätter är eller något som du tycker om att titta på. Det hjälper dig att i lugn och ro växla från att ha varit huvudperson till att bli medhjälpare, om det är din tur att vara det, eller annars att gå vidare till andra aktiviteter.

För att varje person ska känna trygghet att ta upp vad det än är han eller hon behöver prata om fungerar det bäst om ni kommer överens

om att inte diskutera det med någon människa. Kom också ihåg att alkohol och droger motverkar de goda effekterna av urladdning.

Stödgrupper

En annan parsamtalsform som fungerar bra är att en liten grupp människor samlas och turas om att lyssna på varandra. (Inom parsamtal kallar vi det en stödgrupp.) Varje deltagare får ungefär lika lång stund att prata medan alla övriga i gruppen lyssnar.

En person fungerar som gruppleddare och hjälper gruppen att besluta hur mycket tid var och en ska få, vem som ska börja och så vidare. När alla deltagare har fått sin tid som huvudperson kan du avsluta med att låta alla i tur och ordning få säga vad de tyckte bäst om under mötet eller något de ser fram mot.

En stödgrupp kan träffas så ofta och så många gånger som gruppmedlemmarna själva vill. Den kan bestå av vänner, arbetskamrater, grannar eller människor med samma typ av bakgrund eller ett gemensamt intresse. Att ha något gemensamt med de övriga i gruppen gör ofta att man känner sig tryggare att ta upp det man

behöver prata om. Det bildas exempelvis stödgrupper för kvinnor, män, föräldrar, unga människor, arbetarklassmänniskor, folk med en gemensam etnisk bakgrund eller religion, handikappade, konstnärer och många andra.

Att bjuda in vänner till gruppen är ett bra sätt att låta fler människor bli bekanta med parsamtal. Om gruppen blir för stor kan den delas så att det bildas en andra grupp, för vilken en ny ledare utses. Omkring åtta personer verkar vara den bästa storleken för en grupp, men den kan fungera bra både med fler och färre deltagare.

En stödgrupp för personer med likartad bakgrund eller livssituation ger bra tillfällen att prata om vad man tycker om att tillhöra den speciella gruppen och vilka egenskaper man är stolt över att finna hos människor som tillhör den. En stödgrupp ger också bra tillfällen att prata om vad som varit svårt, vad man önskar att andra människor förstod om den grupp man tillhör, vilka förhoppningar och drömmar man har för gruppen och vad man skulle vilja göra.

I en kvinnostödgrupp kan till exempel alla kvinnor i tur och ordning prata om vad de tycker är positivt med att vara kvinna, vad som varit

svårt, vad de vill att män ska förstå om kvinnor, hur de skulle vilja att kvinnors liv förbättras och vad de skulle vilja göra för att nå ut till andra kvinnor.

Om du vill lära dig mer

Om du prövar parsamtal och bestämmer dig för att du vill lära dig mer kan du ta kontakt med parsamtalskommunernas huvudkontor i Seattle i USA (se slutet av foldern) som har aktuell information om det finns några parsamtalare som bor i närheten av dig. Du kan också läsa några grundläggande publikationer. Bra böcker och tidskrifter att börja med är:

- ***Det mänskliga hos människan*** (grundläggande parsamtalsteori), pris 80:-
- ***Handbok i omvärderande parsamtal*** (en första praktisk vägledning), pris 40:-
- ***En introduktion till omvärderande parsamtal*** (en mycket kort beskrivning), pris 17:-
- ***Människans situation*** (essäer i skilda ämnen), pris 90:-
- ***Present Time*** (tidskrift, utkommer fyra gånger per år), pris 4 USD

Dessa böcker kan du beställa från Nordiska Parsamtalsförbundet (se slutet av foldern). Tidskriften Present Time beställer du från huvudkontoret i Seattle. Där finns också videokassetter och ljudband. (De är alla engelskspråkiga men vi har videoformat som passar i olika länder och det talade innehållet utskrivet som textlistor.) Någon på huvudkontoret kan tala om vilka som kan vara lämpliga att starta med.

Om du inte har råd att bekosta litteratur, tala om det och fråga om spridningsfonderna har möjlighet att betala för viss litteratur så att du kan starta.

Om du är intresserad av att lära dig mer om parsamtal och känner andra som är ivriga att börja parsamtala kan vi skicka en lärare till er eller bjuda in en av er till en helgkurs.

Det finns en parsamtalshemsida på Internet, <<http://www.rc.org/>>, med massor av information och artiklar. Om du bor i ett område där det fortfarande inte organiseras parsamtalsklasser men har tillgång till Internet kan du delta i en "on-line-klass".

Människor som praktiserar omvärderande parsamtal märker att det hjälper dem att tänka bättre, att förbättra sina relationer, att ta strid för det rätta och att njuta mer av livet. Parsamtalare blir "klyftigare" i takt med att blir erfarna medhjälpare och huvudpersoner. De undervisar andra människor i parsamtal och lär dem att lära andra så att det på somliga orter finns massor av människor som deltar i parsamtalsklasser och kurser, lär av varandra och stöder och uppmuntrar varandra. I Sverige är för närvarande, år 2001, parsamtalare organiserade på följande områden: Gotland, Göteborg, Järna, Leksand, Skåne och Stockholm.

Vi har litteratur utgiven på ett fyrtiotal språk, skriven av parsamtalare över hela världen, med berättelser om hur man använder parsamtal, och med information om parsamtalare av olika åldersgrupper, bakgrunder och livssituationer.

Det finns ett litet antal grundregler och "riktlinjer för parsamtalskommuner" som hjälper parsamtalarna att uppehålla en bra organisation.

Lycka till.

***För kontakt och beställning av material på
andra språk än svenska***

The International Re-evaluation
Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, Washington 98109, USA

Telefon: 206-284-0311

Fax: 206-284-8429

E-post: ircc@rc.org

Hemsida: <http://www.rc.org>

Litteratur på svenska

Litteratur på svenska beställes genom de litteraturförmedlare som finns i varje organiserat område. Saknar du kontakt med någon parsamtalare kan du beställa via

Nordiska Parsamtalsförbundet
Yxlö 108
148 91 Ösmo